

Limaboon

Deze maand wil ik de limaboon in het zonnetje zetten.



Lima bonen worden ook wel boterbonen genoemd; de smaak is romig en na een nacht wellen of liever nog een paar uren langer, heb je een prachtige grote boon.

Let op: bij het koken van droogbonen geen zout gebruiken, dit om te voorkomen dat de schil hard wordt.

Bereiding van de Limaboon:

Na het wellen van de bonen zo snel mogelijk koken daarna, als het eenmaal kookt, langzaam koken.

De schil van deze boon is harder. Wanneer er te snel wordt gekookt is de binnenkant eerder klaar en gaat deze kapot, terwijl het schilletje dan nog hard is.

Langzaam koken en na 45 minuten even proeven en zo bijhouden hoe het kookproces gaat.

Na ongeveer 60 minuten zijn ze gaar. Deze bonen komen uit Turkije.

Voedingswaarde per 100 gram:

Energie (kcal)	: 115
Vet	: 0,4 g
Verzadigd	: 0,1 g
Meervoudig onverzadigd	: 0,2 g
Enkelvoudig onverzadigd	: 0 g
Cholesterol	: 0 mg
Natrium	: 2 mg
Kalium	: 508 mg
Koolhydraten	: 21 g

Voedingsvezels	: 7 g
Suikers	: 2,9 g
Eiwitten	: 8 g
Cafeïne	
Vitamine A 0 IU Ascorbinezuur:	0 mg
Calcium	: 17 mg
IJzer	: 2,4 mg
Vitamine D 0 IU Vitamine B6	: 0,2 mg
Vitamine B12 0 µg	
Magnesium	: 43 mg
bron: voedingswaardetabel	

Ik koop de bonen op de biomarkt in Leeuwarden.

Daar staat Henk Zuidema van Waldfarming met zijn kraam.

Ik heb daar ook de foto's gemaakt, nadat ik hem vroeg of dat mocht.



Zo kon ik hem vertellen over Project7blad. Daar had hij nog niet eerder over gehoord. Ik vertelde dat ik net begonnen ben om voor de junior nieuwsbrief te schrijven.

Hij vond dat leuk om te horen en wil graag mijn bijdrage lezen en op zijn facebooksite verwijzen naar deze nieuwsbrief.

Zo kunnen we weer nieuwe lezers krijgen ook!

Op Facebook is hij hier te vinden: <https://www.facebook.com/Waldfarming/>



Ik heb de bonen gekookt en er een heerlijke bonen-en-groenteschotel van gemaakt.

Allerlei soorten groenten smaken prima bij deze witte bonen.



Ik heb er o.a. een hand spinazie, een potje biologische maïs, witte kool, knolselderij, uien, knoflook en oranje paprika gebruikt.

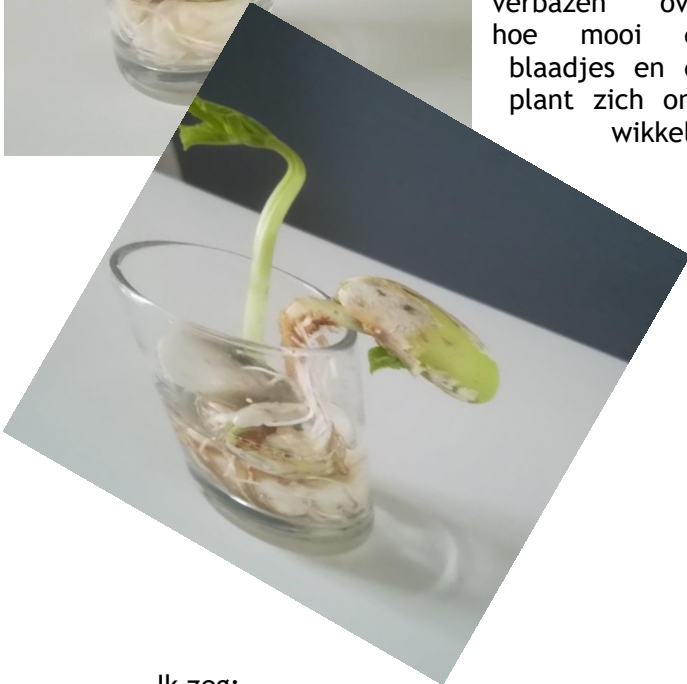
Als kruiden gebruikte ik garam masala uit de Indiase keuken maar je kan het met allerlei kruiden op smaak brengen.

Ook smaakt tomatenpuree er lekker in.



Wat kun je nog meer met de limaboon?

Je kunt hem laten ontkiemen en je verbazen over hoe mooi de blaadjes en de plant zich ontwikkelt.



Ik zeg:
probeer ook eens bonen te laten ontkiemen.

Dat kan met alle soorten bonen.
Je hebt niet veel nodig; een beetje watten of een wattenschijfje, deze vochtig houden en bonen.



Succes!

Piteke van der Meulen
